



## ورزش شماره ۵

روی یک استپ یا سطح صاف بایستید و یک حوله را زیر انگشتان پای خود قرار دهید. سپس پاشنه پا را ۳ ثانیه به سمت بالا و ۳ ثانیه به سمت پایین فشار دهید و این کار را ۱۲ بار تکرار کنید. این ورزش را روز در میان انجام دهید